

毎週 水&日 曜日開催

癒やしのスパ空間で身体を伸ばして健康に、もっと美しく

エミシア YOGA

正しい呼吸法とゆっくりした動きで、身体が柔らかくなるヨガ。
無理せず自分のペースで本来の健康的な身体と美しさを
手に入れるためのリラックスヨガです。



- | 開催場所 ホテルエミシア札幌 B1 スパ・アルパ
- | 募集定員 30名様(催行人数5名様より) / 前日18:00までの予約制
- | 料金 1回 **2,500円**
クラブエミシア会員様 → 2,000円
当日入会OK 年会費・入会費無料
 ヨガ レッスン + テトックスドリンク + ご入浴
 (ヨガマット・タオル・水はスパでご用意しております)
- | 監修 中村 美日子
 ・全米ヨガアライアンス認定上級インストラクター
 ・LovePranaYoga 代表 ディレクター
- | 備考 動きやすい格好でご参加ください(裸足で行います)

レッスンスケジュール (開催) 各日10:30~11:30 / 受付 10:00~

※初めてご参加される方は10:15までにお越しください。

■眠りのキャンドルヨガ

安眠効果を高める癒しのヨガ。日常のストレスから心と身体を開放して質の高い睡眠を得られる身体作り。

■肩こり冷え解消デトックスヨガ

女性特有の手足の冷えや首・肩コリが気になる方にオススメのレッスン。こわばった肩や首をほぐし、肩甲骨周りの血流を促して冷えを解消するプログラム。

■風邪予防!リンパデトックスヨガ

ヨガの呼吸法で免疫力を上げ、自律神経を調整。冬に向けて、風邪を引かない身体作り。

■骨盤矯正×若返りヨガ

身体が硬くても大丈夫!ヨガで身体のゆがみを解消し、姿勢改善で5歳の身体へ。

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

■=眠りのキャンドルヨガ 開催日

■=風邪予防/リンパデトックスヨガ 開催日

■=肩こり冷え解消デトックスヨガ 開催日

■=骨盤調整×若返りヨガ 開催日



YOGA Stamp Card

ヨガスタンプカード

スタンプを集めると、うれしい特典がたくさん!

- ★スタンプ 5個 ... ランチ1食(スパラウンジにて)
- ★スタンプ 10個 ... ヨガ1回無料
- ★スタンプ 15個 ... ボディリラクゼーション30分
- ★スタンプ 20個 ... ペア宿泊 1泊

ヨガ1回ご参加ごとに
スタンプ1個押印

12月
限定

ホテルエミシア札幌
クリスマス特別キャンペーン!

お友達紹介
キャンペーン

初めて参加されるお客様をご紹介いただくと
ご本人とお友達ともに **半額!**
(クラブエミシア会員様 → 1,000円)

ホテルエミシア札幌

スパ・アルパ 直通

TEL:011-895-8822

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5番25号 B1F リラクゼーション「スパ・アルパ」

〈営業時間〉11:00-24:00 (最終受付 23:00)